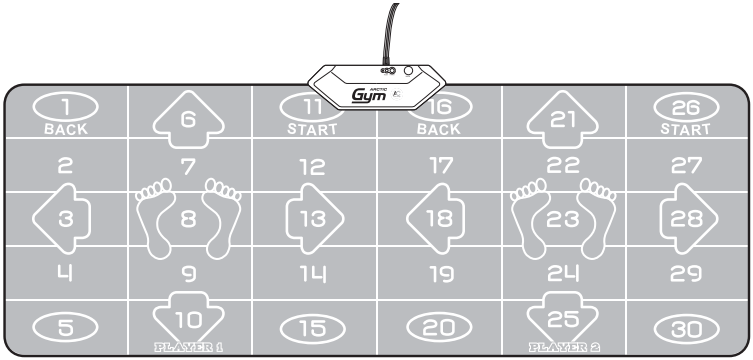
EN **User Manual** *(P.1-3)*
DE **Bedienungsanleitung** *(P.4-6)*
FR **Manuel de l'utilisateur** *(P.7-9)*
ES **Manual del usuario** *(P.10-12)*
PT **Manual do Utilizador** *(P.13-15)*
SE **Bruksanvisning** *(P.16-18)*
CZ **Návod pro uživatele** *(P.19-21)*
IT **Manuale d'uso** *(P.22-24)*
PL **Instrukcja obsługi** *(P.25-27)*
NL **Gebruikershandleiding** *(P.28-30)*

ARCTIC Gym



ARCTIC COOLING Switzerland AG

Huobstrasse 4
8808, Pfäffikon, Switzerland
www.arctic-cooling.com

Copyright
2010 ARCTIC COOLING Switzerland AG. All Rights Reserved.
No part of this manual including the products described in it, may be reproduced, transmitted, stored in a retrieval system, or translated into any language in any form or by any means, except documentation kept by the purchaser for backup purposes, without the express written permission of ARCTIC COOLING Switzerland AG. In no event shall ARCTIC COOLING its directors or employees be liable for any indirect damages, incidental or consequential damages arising from any defect or error in this manual or product.

Swiss Low Noise Cooling Solution

www.arctic-cooling.com

Package Contents

- ARCTIC GYM mat with RCA cables x 1
- AC / DC adapter x 1
- User manual x 1

Health and safety information

Health

1. Warm-up exercises are necessary. Please ensure you are in good health before use.
2. Seek medical advice before use if you suffer from any medical conditions.
3. Avoid excessive play. Take 10 to 15 minutes break every hour to avoid seizures, repetitive motion injuries or eyestrain.
4. Do not use the unit under the influence of alcohol or medication.
5. Anyone who has a history of seizures, loss of awareness, or other symptom linked to an epileptic condition, should consult a doctor before playing.
6. Stop playing if:
   a. your arms, eyes, hands, wrists become tired or sore while playing;
   b. You feel symptoms such as tingling, numbness, burning or stiffness etc;
   c. symptoms of convulsions, altered vision, eye or muscle twitching, loss of awareness, involuntary movements, disorientation or mental confusion occur.
7. See doctor if you continue to have the above symptoms or other discomfort after playing.

Pregnancy and medical conditions

Consult your doctor before use if:

1. you are or may possibly be pregnant;
2. you suffer from heart, back, joint, respiratory or other orthopedic problems, high blood pressure, diabetes, heart conditions, and hypertension;
3. you have been instructed to restrict physical activity.

Instructions for parents / guardians

1. Adult supervision is required at all times if this unit is to be used by children and / or anyone with reduced physical, sensory or mental capabilities.
2. Do not leave the unit within reach of small children.

Safety and warnings

1. Keep the unit in a cool place.
2. Do not immerse the unit in water or any other liquid.
3. Do not operate the unit during a thunder storm.
4. Do not use the unit if it has been damaged in any way.
5. Do not operate the unit after a malfunction.
6. Do not put objects into or cover openings on unit.
7. Use the AC adapter that comes with the game set only.
8. Stop using the unit if the AC/DC adapter or AV cable is damaged or broken.
9. Only clean the unit with a soft, dry cloth. Do not use chemical based cleaning agent.

While playing

1. Place unit on sound, flat indoor surface free of vibrations and away from source of heat and water.
2. Ensure that the floor is dry, difficult to slip on.
3. Ensure you have enough space and there are no obstacles, furniture or overhead light fittings in the play area that could trip over, knock or damage.
4. It is recommended that you stand around 1.8 meters away from the television at all times with a minimum of 1.5 meter clearance surrounding you.
5. Use the unit bare foot only. Wearing socks or shoes may result in injury.
6. Do not allow other people, pets, and children wander into play area.
7. Do not use with wet hands.
8. Do not drink and/or eat during training. This may cause accidents, injuries or damage of the unit.

TV screen

1. Do not play for long periods of time – particularly on ordinary CRT TVs. Risk of television screen damage by 'burn-in' of stationary images.
2. Contact your TV manufacturer if you have any inquiries. ARCTIC COOLING will not be liable for any damage to your TV.

Failing to comply with any of the above may cause injury or damage to property.

Function Diagram

Console

1. AV cable
Insert the 3 plugs into the AV input ports of your TV

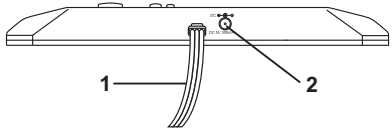
2. DC input
Connect to the AC Adapter

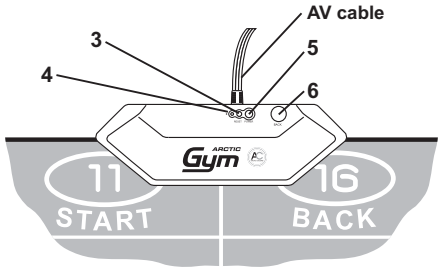
3. Reset button
Restart the unit

4. Power LED

5. Power button
Switch ON and OFF the unit

6. Back button
Return to the previous menu





Interactive mat

1. Pressure pads
Detect your body's position and movement

2. Start pad
Confirm menu selection and start game

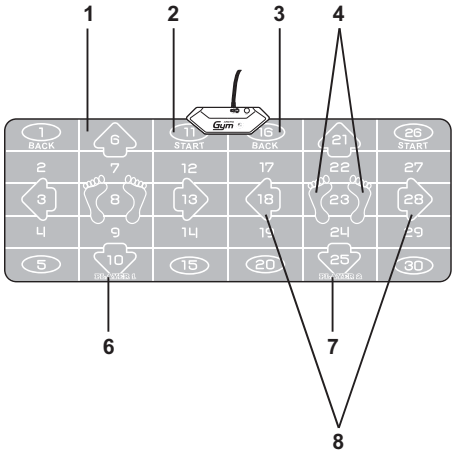
3. Back pad
Return to previous menu

4. Feet pads
For use with running games

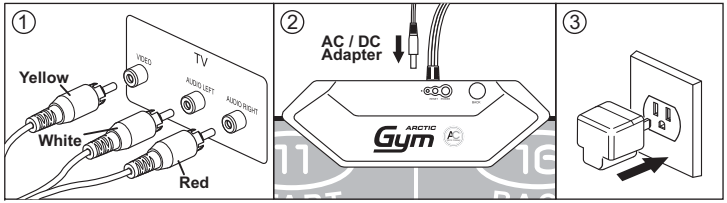
5. Directional pads
For use with dancing and athletic games

6. Player 1

7. Player 2



ARCTIC GYM setup



4. Switch on the unit and your TV and search for the AV channel. If you are unable to find the channel, refer to your TV user guide.

Game list

Download the ARCTIC GYM game manual at arcticgym.arctic-cooling.com

Warranty

The ARCTIC GYM comes with a 2-year limited warranty.

More on ARCTIC COOLING

Visit www.arctic-cooling.com for information on the ARCTIC GYM.

Inhalt der Packung

- ARCTIC GYM-Matte mit RCA-Kabeln x 1
- AC/DC-Adapter x 1
- Bedienungsanleitung x 1

Informationen zu Gesundheit und Sicherheit

Gesundheit

1. Aufwärmübungen sind erforderlich. Sie müssen für die Verwendung über einen guten Gesundheitszustand verfügen.
2. Fragen Sie Ihren Arzt vor der Verwendung, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.
3. Vermeiden Sie übermäßiges Spielen. Machen Sie jede Stunde 10 bis 15 Minuten lang Pause, um Anfälle, Verletzungen durch wiederholte Bewegungen oder Augenermüdung zu vermeiden.
4. Verwenden Sie das Gerät nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Medikamenten.
5. Personen, die bereits zuvor an Anfällen, Bewusstseinsverlusten oder anderen epilepsieartigen Symptomen litten, müssen vor dem Spielen einen Arzt hinzuziehen.
6. Hören Sie in folgenden Fällen mit dem Spielen auf:
   a. Ihre Arme, Augen, Hände oder Armgelenke ermüden oder schmerzen beim Spielen
   b. Sie spüren Symptome wie Kribbeln, Taubheit, Brennen oder Steifigkeit usw.
   c. Symptome von Muskelzuckungen, Sehstörungen, Zucken von Augen oder Muskeln, Bewusstseinsverlust, ungewollte Bewegungen, Orientierungslosigkeit oder Verwirrung treten auf.
7. Besuchen Sie einen Arzt, wenn Sie nach dem Spielen die obigen Symptome oder andere Beeinträchtigungen verspüren.

Schwangerschaft und Gesundheitsprobleme

Wenden Sie sich in folgenden Fällen vor der Verwendung an Ihren Arzt:
1. Sie sind (möglicherweise) schwanger;
2. Sie leiden an Herz-, Rücken-, Gelenk-, Atem- oder sonstigen orthopädischen Probleme oder hohem Blutdruck, Diabetes, Herzproblemen und zu hohem Blutdruck;
3. Ihnen wurde geraten, körperliche Aktivitäten einzuschränken.

Anweisungen für Eltern/Erziehungsberechtigte

1. Wenn dieses Gerät durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten verwendet werden soll, ist die elterliche Aufsicht unverzichtbar.
2. Bewahren Sie das Gerät nicht in der Reichweite von kleinen Kindern auf.

Sicherheit und Warnungen

1. Bewahren Sie das Gerät an einem kühlen Ort auf.
2. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein.
3. Betreiben Sie das Gerät nicht während eines Gewitters.
4. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt wurde.
5. Betreiben Sie das Gerät nicht nach einer Fehlfunktion.
6. Stecken Sie keine Gegenstände in das Gerät, und decken Sie keine Öffnungen ab.
7. Verwenden Sie nur das Netzteil im Lieferumfang des Spielsets.
8. Sie dürfen das Gerät nicht mehr verwenden, wenn das Netzteil oder das AV-Kabel beschädigt sind.
9. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, trockenen Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.

Beim Spielen
1. Platzieren Sie das Gerät auf einer soliden und ebenen Oberfläche in einem Innenraum, auf der keine Vibrationen auftreten und keine Wärme- oder Wasserquellen vorhanden sind.
2. Vergewissern Sie sich, dass der Boden trocken und rutschfest ist.
3. Vergewissern Sie sich, dass Sie ausreichend Platz haben und dass keine Hindernisse, Möbel oder Beleuchtungskörper an der Decke im Spielbereich vorhanden sind, die umfallen, getroffen oder beschädigt werden könnten.
4. Es wird empfohlen, dass Sie stets einen Abstand von rund 1,8 Metern vom Fernsehgerät einhalten und mindestens 1,5 Meter in Ihrem Umkreis frei bleiben.
5. Verwenden Sie das Gerät nur barfuß. Das Tragen von Socken oder Schuhen kann zu Verletzungen führen.
6. Verhindern Sie, dass andere Personen, Tiere und Kinder in den Spielbereich gelangen.
7. Verwenden Sie das Gerät nicht mit nassen Händen.
8. Trinken und/oder essen Sie nicht während des Benutzen des ARCTIC GYM. Dies kann Unfälle, Verletzungen oder Schäden am Gerät verursachen.

TV-Bildschirm
1. Spielen Sie nicht lange Zeit. Der Bildschirm des Fernsehgeräts kann bei stationären Bildern einbrennen.
2. Wenden Sie sich bei Fragen an den Hersteller Ihres Fernsehgeräts. ARCTIC COOLING ist nicht für Schäden an Ihrem Fernsehgerät verantwortlich.

Wenn Sie die obigen Anweisungen nicht einhalten, kann dies zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

Funktionsschema

Konsole
1. AV-Kabel
Stecken Sie die 3 Stecker in die AV-Eingangsbuchsen Ihres Fernsehgeräts

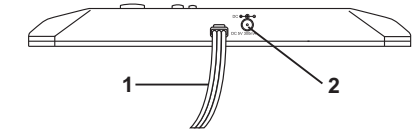
2. Gleichstromeingang
Verbinden mit dem Netzteil

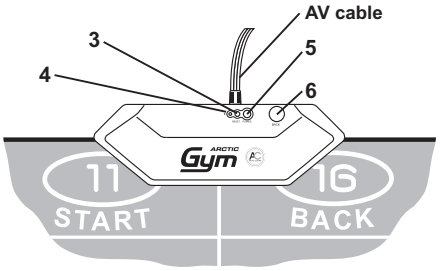
3. Reset-Knopf
Gerät neu starten

4. Stromversorgungs-LED

5. EIN / AUS-Schalter
Ein- und Ausschalten des Geräts

6. Zurück-Knopf
Kehrt zum vorherigen Menü zurück





Interactive mat
1. Druckpads
Erkennen Position und Bewegung Ihres Körpers

2. Start-Pad
Bestätigen der Menüauswahl und Starten des Spiels

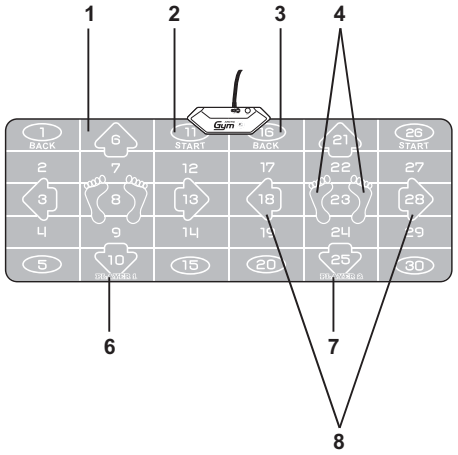
3. Zurück-Pad
Zurück zum vorherigen Menü

4. Fuß-Pads
Zur Verwendung bei Laufspielen

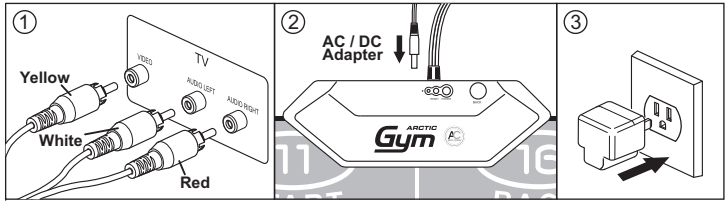
5. Richtungs-Pads
Zur Verwendung bei Tanz- und Athletikspielen

6. Spieler 1

7. Spieler 2



ARCTIC GYM-Einrichtung



4. Schalten Sie das Gerät und Ihr Fernsehgerät ein, und suchen Sie nach dem AV-Kanal. Wenn Sie den Kanal nicht finden können, müssen Sie die Bedienungsanleitung zu Ihrem Fernsehgerät heranziehen.

Spieleliste
Laden Sie das ARCTIC GYM-Spielehandbuch unter arcticgym.arctic-cooling.com herunter

Garantie
Die Garantiezeit für das ARCTIC GYM beträgt 2 Jahre.

Näheres zu ARCTIC COOLING
Besuchen Sie www.arctic-cooling.com, um weitere Informationen zum ARCTIC GYM zu erhalten.

Contenu de la boîte

- Tapis ARCTIC GYM avec câble RCA x 1
- Adaptateur AC/CC x 1
- Guide de l'utilisateur x 1

Informations relatives à la santé et à la sécurité

Santé

1. Il est nécessaire d'effectuer des exercices d'échauffement. Utilisez ce produit uniquement si vous êtes en bonne santé.
2. Si vous avez des problèmes de santé, demandez l'avis d'un médecin avant toute utilisation.
3. Évitez de jouer de manière excessive. Faites des pauses de 10 à 15 minutes toutes les heures afin d'éviter une crise d'épilepsie, des lésions dues aux mouvements répétitifs ou une fatigue oculaire.
4. N'utilisez pas le produit si vous êtes sous l'emprise de l'alcool ou de médicaments.
5. Si vous avez un antécédent de crise d'épilepsie, perte de connaissance ou tout autre symptôme associé à un trouble épileptique, consultez un médecin avant de jouer.
6. Arrêtez de jouer si :

a. vous ressentez une fatigue ou des douleurs dans les bras, les yeux, les mains ou les poignets ;
b. vous ressentez l'un des symptômes suivants : picotements, engourdissement, brûlures, raideur, etc. ;
c. vous ressentez des symptômes de convulsions, de troubles de la vision, de spasmes des yeux ou des muscles, de perte de connaissance, de mouvements involontaires, de désorientation ou de confusion mentale.

7. Consultez un médecin si ces symptômes persistent ou si vous souffrez de tout autre trouble après avoir joué.

Grossesse et condition physique

Consultez votre médecin avant toute utilisation si :

1. vous êtes enceinte ou s'il est possible que vous le soyez ;
2. vous souffrez de problèmes cardiaques, respiratoires, orthopédiques, du dos ou des articulations, d'hypertension, de diabète ou d'une maladie du cœur ;
3. vous avez reçu la consigne de limiter votre activité physique.

Consignes destinées aux parents/tuteurs

1. Les enfants et/ou les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont diminuées doivent utiliser ce produit uniquement sous la surveillance constante d'un adulte.
2. Gardez le produit hors de portée des jeunes enfants.

Sécurité et précautions

1. Rangez l'appareil dans un endroit frais.
2. Ne plongez pas le produit dans l'eau ou tout autre liquide.
3. N'utilisez pas le produit pendant un orage.
4. N'utilisez pas le produit s'il a été endommagé de quelque manière que ce soit.
5. N'utilisez pas le produit s'il a subi un dysfonctionnement.
6. Ne placez pas d'objets dans les ouvertures du produit et ne les couvrez pas.
7. Utilisez uniquement l'adaptateur CA fourni avec l'appareil.
8. N'utilisez plus l'appareil si l'adaptateur CA/CC ou le câble AV est endommagé ou cassé.
9. Nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon doux et sec uniquement. N'utilisez pas de produit de nettoyage à base de produits chimiques.

Pendant l'utilisation

1. Posez le produit sur une surface plane et stable, à l'intérieur, non soumise aux vibrations et éloignée des sources de chaleur et d'humidité.
2. Vérifiez que le sol est sec et non glissant.
3. Veillez à avoir assez d'espace pour jouer et qu'il n'y ait pas d'obstacles, de meubles ou de luminaires suspendus que vous pourriez heurter, endommager ou sur lesquels vous pourriez trébucher.
4. Il est recommandé de rester constamment à environ 1,8 mètre de distance du téléviseur, avec un espace libre d'au moins 1,5 mètre autour de vous.
5. Utilisez le produit pieds nus uniquement. Vous risquez de vous blesser si vous portez des chaussettes ou des chaussures.
6. Interdisez l'accès à la zone de jeu à d'autres personnes, enfants et animaux.
7. N'utilisez pas le produit si vous avez les mains mouillées.
8. Ne mangez pas et ne buvez pas au cours de l'entraînement. Cela peut entraîner des accidents, blessures ou dommages à l'appareil.

Écran du téléviseur

1. Ne jouez pas pendant de longues périodes, surtout devant un téléviseur CRT ordinaire. L'écran du téléviseur peut être endommagé par « burn-in » (incrustation) d'images fixes.
2. Adressez-vous au fabricant de votre téléviseur pour toute demande de renseignement. ARCTIC COOLING décline toute responsabilité en cas de dommages causés à votre téléviseur.

Le non-respect de l'une de ces consignes peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.

Schéma fonctionnel

Console

1. Câble AV
Insérez les 3 fiches dans les ports d'entrée AV de votre téléviseur

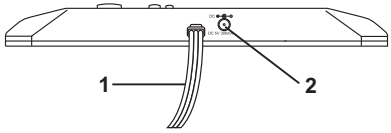
2. Entrée CC
Permet de brancher l'adaptateur CA

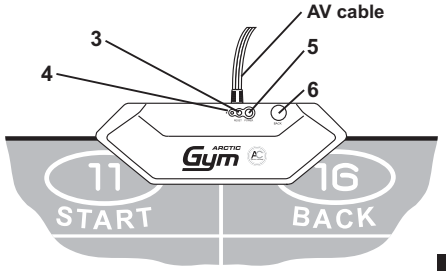
3. Bouton de réinitialisation
Pour redémarrer l'appareil

4. DEL d'alimentation

5. Bouton de mise en marche
Pour mettre l'appareil sous tension et hors tension

6. Bouton Précédent
Pour revenir au menu précédent





Tapis interactif

1. Zones de pression
Détectent la position et les mouvements de votre corps

2. Zone Démarrer
Pour confirmer la sélection dans les menus et lancer le jeu

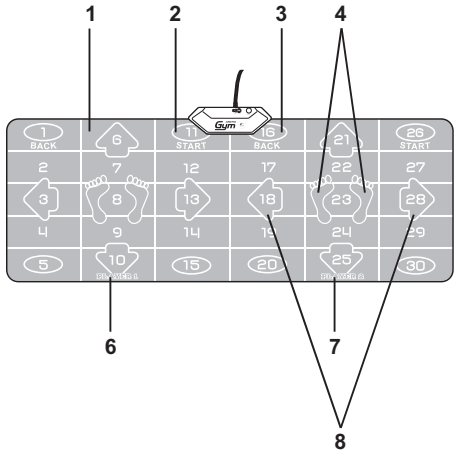
3. Zone Précédent
Pour revenir au menu précédent

4. Zones Pieds
Pour les jeux de course

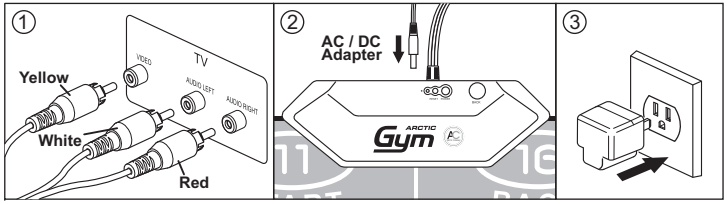
5. Zones directionnelles
Pour les jeux de danse et d'athlétisme

6. Joueur 1

7. Joueur 2



Configuration de l'ARCTIC GYM



4. Allumez l'appareil et votre téléviseur et passez sur le canal AV. Si vous ne parvenez pas à trouver ce canal, reportez-vous au guide de l'utilisateur de votre téléviseur.

Liste des jeux

Téléchargez le manuel des jeux ARCTIC GYM sur arcticgym.arctic-cooling.com

Garantie

L'ARCTIC GYM est fourni avec une garantie limitée de 2 ans.

Pour en savoir plus sur ARCTIC COOLING

Pour obtenir des informations complémentaires sur l'ARCTIC GYM, consultez le site www.arctic-cooling.com.

El paquete incluye

- Esterilla ARCTIC GYM con cable RCA x 1
- Adaptador AC / DC x 1
- Manual del usuario x 1

Información sobre salud y seguridad

Salud

1. Es necesario realizar ejercicios de calentamiento. Asegúrese de tener en buen estado de salud antes de utilizar esta unidad.
2. Si padece cualquier afección, pida consejo médico antes de utilizar esta unidad.
3. Evite un juego excesivo. Descanse de 10 a 15 minutos por cada hora de juego para evitar crisis epilépticas, lesiones producidas por movimientos repetitivos o vista cansada.
4. No utilice la unidad bajo los efectos del alcohol o medicamentos.
5. Si ha padecido alguna vez ataques epilépticos, pérdida de conciencia o cualquier otro síntoma relacionado con afecciones epilépticas, consulte a su médico antes de jugar.
6. Deje de jugar de inmediato si:

a. nota cansancio o dolor en los brazos, ojos, manos, o muñecas;
b. nota síntomas como hormigueo, adormecimiento, quemazón o rigidez, etc.;
c. nota síntomas de convulsiones, visión alterada, tics en la vista o en los músculos, pérdida de conciencia, movimientos involuntarios, desorientación o confusión mental.

7. Vaya al médico si continua notando estos síntomas u otras molestias después de jugar.

Embarazo y afecciones médicas

Consulte con su medico antes de jugar si:

1. está embarazada o puede estarlo;
2. padece problemas cardíacos, de espalda, de las articulaciones, respiratorios u otros problemas ortopédicos, presión sanguínea alta, diabetes, afecciones cardíacas e hipertensión;
3. le han prescrito reducir la actividad física.

Instrucciones para padres/tutores

1. Los niños y cualquier otra persona con disminuciones físicas, sensoriales o mentales, deben estar supervisados por un adulto en todo momento.
2. No deje la unidad al alcance de los niños pequeños.

Seguridad y advertencias

1. Mantenga la unidad en un lugar fresco.
2. No sumerja la unidad en agua o en cualquier otro líquido.
3. No utilice la unidad durante una tormenta.
4. No utilice la unidad si ésta ha sufrido daños de cualquier tipo.
5. No utilice la unidad si ésta no funciona correctamente.
6. No coloque objetos dentro de la unidad ni cubriendo las aperturas.
7. Utilice únicamente el adaptador AC incluido en el juego.
8. No utilice la unidad si el adaptador AC/DC o el cable AV están dañados o rotos.
9. Limpie la unidad utilizando únicamente un paño suave y seco. No utilice productos de limpieza con base química.

Durante el juego
1. Coloque la unidad en una superficie estable y plana en el interior y sin vibraciones, y alejada de cualquier fuente de calor y de agua.
2. Compruebe que el suelo esté seco, y que no sea resbaladizo.
3. Compruebe que tiene suficiente espacio y que no hay obstáculos, muebles o lámparas por encima del área de juego con los que pudiera tropezar, caer o lesionarse.
4. Recomendamos situarse a una distancia de 1,8 metros del televisor en todo momento, con un espacio mínimo de 1,5 metros a su alrededor.
5. Utilice esta unidad descalzo. El uso de calcetines o zapatos puede producir lesiones.
6. No permita a otras personas, animales y niños entrar en el área de juego.
7. No utilice la unidad con las manos húmedas.
8. No beba y/o coma durante el entrenamiento. La bebida o la comida podría provocar accidentes, lesiones o dañar la unidad.

Pantalla de TV
1. No juegue durante largos períodos de tiempo: especialmente en televisores con pantalla de tubo (CRT). Existe el riesgo de dañar la pantalla del televisor con el resultado de "grabar" imágenes estáticas.
2. Contacte su fabricante de TV si tiene alguna duda. ARCTIC COOLING declina cualquier responsabilidad por daños a su televisor.

El no cumplimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones o daños materiales.

Esquema de las funciones

Consola
1. Cable AV
Inserte los tres conectores en los puertos de entrada AV de su televisor.

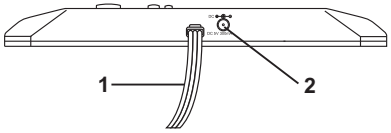
2. Entrada DC
Conéctela al adaptador AC

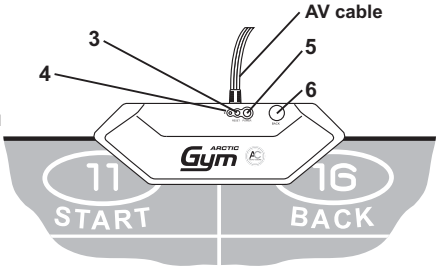
3. Botón de reinicio
Reinicia la unidad

4. Indicador LED de conexión eléctrica

5. Botón de encendido
Enciende (ON) y apaga (OFF) la unidad

6. Botón de retroceso
Retrocede al menú anterior





Esterilla interactiva
1. Almohadillas de presión
Detectan la posición y los movimientos de su cuerpo

2. Almohadilla de inicio
Confirma la selección de menu y el inicio del juego

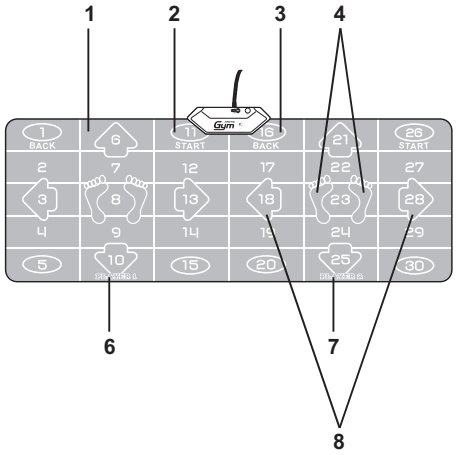
3. Almohadilla de retroceso
Retrocede al menú anterior

4. Almohadillas para los pies
Para utilizar con juegos de atletismo

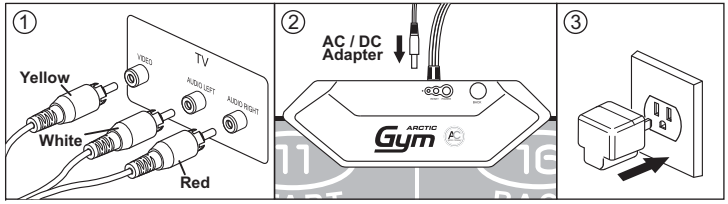
5. Almohadillas de dirección
Para utilizar con juegos de baile y de atletismo

6. Jugador 1

7. Jugador 2



Instalación de ARCTIC GYM



4. Encienda la unidad y su televisor y busque el canal AV. Si no encuentra el canal, consulte la guía del usuario de su TV.

Lista de juegos
Descargue el manual de juegos de ARCTIC GYM desde arcticgym.arctic-cooling.com

Garantía
El ARCTIC GYM tiene una garantía limitada de 2 años.

Más información sobre ARCTIC COOLING
Visite www.arctic-cooling.com si desea más información sobre ARCTIC GYM.

Conteúdo da embalagem

- 1 Tapete ARCTIC GYM com cabos RCA
- 1 transformador CA/CC
- 1 manual de utilizador

Informações sobre saúde e segurança

Saúde

1. Faça exercícios de aquecimento. Deve assegurar-se de que está de boa saúde antes de começar a jogar.
2. Caso sofra de alguma patologia clínica, procure aconselhamento médico antes de jogar.
3. Evite jogar durante longos períodos de tempo. Faça pausas de 10 a 15 minutos por cada hora de jogo para evitar ataques apoplécticos, lesões provocadas pela repetição de movimentos e fadiga ocular.
4. Não utilize a unidade sob influência do álcool ou de medicamentos.
5. Quem tiver antecedentes de apoplexia, perdas de consciência ou de outros sintomas associados à epilepsia deverá consultar um médico antes de jogar.
6. Pare de jogar se:

a. Começar a sentir fadiga ou dores nos braços, olhos, mãos ou pulsos enquanto joga;
b. Sentir sintomas como zumbidos, formigueiro, entorpecimento, ardor, rigidez, etc;
c. Tiver sintomas de convulsões, visão alterada, contracção muscular ou ocular nervosa (tiques), perda de consciência, movimentos involuntários, desorientação ou confusão mental.

7. Consulte o médico se continuar a sentir os sintomas atrás mencionados ou outro desconforto depois de jogar.

Gravidez e estados clínicos

Consulte o seu médico antes de jogar se:

1. Está ou poderá estar grávida;
2. Padecer de doenças do foro cardíaco, lombar, respiratório, articulações ou tiver outros problemas ortopédicos, tensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão;
3. Tiver sido medicamente instruído(a) a manter uma actividade física reduzida.

Instruções para pais/tutores

1. É obrigatória a supervisão de um adulto sempre que esta unidade for utilizada por crianças e/ou quem apresentar capacidade física, sensorial ou mental reduzida.
2. Não deixar a unidade ao alcance de crianças de tenra idade.

Segurança e avisos

1. Manter a unidade num lugar fresco.
2. Não mergulhar a unidade em água nem outros líquidos.
3. Não operar a unidade durante trovoadas.
4. Não utilizar a unidade se estiver danificada.
5. Não utilizar a unidade se estiver avariada.
6. Não introduzir objectos pelas aberturas da unidade nem tapar as mesmas.
7. Utilizar apenas o transformador CA fornecido com o conjunto.
8. Pare de utilizar a unidade se o transformador CA/CC ou o cabo AV estiver danificado ou avariado.
9. Limpar a unidade apenas com um pano macio e seco. Não utilizar agentes de limpeza à base de químicos.

Quando jogar

1. Coloque a unidade numa superfície plana e estável em espaços fechados sem vibrações e afastada de fontes de calor e de água.
2. Certifique-se de que o piso está seco e que não seja derrapante.
3. Certifique-se de que existe espaço suficiente na zona de jogo sem obstáculos, mobiliário ou iluminação suspensa que possam cair, ser derrubados ou ficarem danificados. 4. É aconselhável afastar-se sempre cerca de 1,8 metros do televisor e ter um mínimo de 1,5 metros de espaço livre à sua volta.
5. A utilização da unidade dever ser feita com os pés descalços. O uso de meias ou calçado pode provocar lesões.
6. Não deixe que outras pessoas, animais ou crianças circulem pela área de jogo.
7. Não jogue com as mãos molhadas.
8. Não ingira líquidos nem alimentos durante o treino. Isso poderá provocar acidentes, lesões ou danificar a unidade.

Ecrã do televisor

1. Não jogue durante longos períodos de tempo, em especial com televisores normais CRT. Existe o risco das imagens fixas “queimarem” o ecrã dos televisores.
2. Em caso de dúvida, contacte o fabricante do seu televisor. A ARCTIC COOLING não se responsabiliza por danos no seu televisor.

O não cumprimento de alguma das advertências atrás descritas poderá provocar lesões ou danos materiais.

Esquema de funcionamento

Consola

1. Cabo AV
Introduza as 3 fichas nas entradas AV do seu televisor

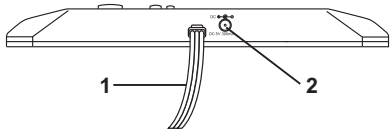
2. Entrada DC (CC)
Ligar ao transformador CA

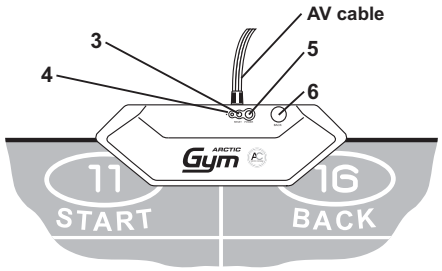
3. Botão Reset
Reinicia a unidade

4. LED da alimentação

5. Botão Power (Alimentação)
Para ligar e desligar a unidade

6. Botão Back (Voltar)
Voltar ao menu anterior





Tapete interactivo
1. Almofadas de pressão
Detectam a posição e o movimento do seu corpo

2. Almofada Start (Iniciar)
Para confirmar a selecção do menu iniciar o jogo

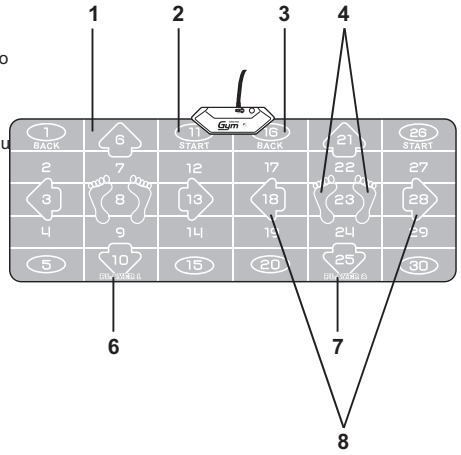
3. Almofada Back (Voltar)
Voltar ao menu anterior

4. Almofadas dos pés
Para utilizar em jogos de corrida

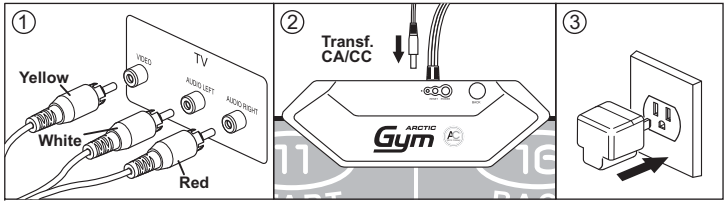
5. Almofadas direccionais
Para utilizar nos jogos de dança e atletismo

6. Jogador 1

7. Jogador 2



Configuração do ARCTIC GYM



4. Ligue a unidade e o televisor e procure o canal AV. Se não conseguir encontrar o canal, consulte o manual de utilizador do televisor.

Lista de jogos
Descarregue o manual de jogos do ARCTIC GYM em arcticgym.arctic-cooling.com

Garantia
O ARCTIC GYM tem uma garantia limitada de 2 anos.

Mais informações sobre a ARCTIC COOLING
Vá a www.arctic-cooling.com para obter mais informações sobre o ARCTIC GYM.

Förpackningens innehåll
- ARCTIC GYM-matta med 1
- RCA-kabel AC-adapter x 1
- Bruksanvisning x 1

Hälso- och säkerhetsinformation

Hälsa
1. Du måste värma upp innan du börjar spela. Kontrollera att du är i god hälsa innan användning.
2. Om du har lider av något medicinskt tillstånd ska du rådgöra med läkare innan användning.
3. Undvik användning under för lång tid. Ta 10 till 15 minuters paus en gång i timmen för att undvika kramp, skador på grund av upprepade rörelser eller överansträngda ögon.
4. Använd inte apparaten under påverkan av alkohol eller läkemedel.
5. Alla som har lidit av anfall, förlust av medvetande eller andra symptom som kan förknippas med epilepsi ska kontakta en läkare för råd innan de spelar.
6. Sluta spela om:
a. Armar, ögon, händer eller handleder blir trötta eller ömma när du spelar.
b. Du känner av sådana symptom som bortdomning, känslobortfall, sveda eller stelhet, mm.
c. Symptom på kramper, förändrad syn, ögon- eller muskelryckningar, medvetandeförlust, ofrivilliga rörelse, desorientering eller förvirring inträffar.
7. Kontakta en läkare om du fortfarande har symptom eller känner av annat obehag efter att ha spelat.

Graviditet eller medicinska tillstånd
Kontakta läkaren före användning om:
1. Du är eller kan vara gravid.
2. Du har problem med hjärta, rygg, leder, luftvägar, ortopediska problem, högt blodtryck eller diabetes.
3. Du har fått instruktioner om att begränsa fysisk aktivitet. .

Instruktioner för föräldrar/vuxna ansvariga
1. Om enheten används av barn och/eller personer med fysiska eller psykiska funktionshinder.
2. Lämna inte enheten inom räckhåll för små barn.

Säkerhet och varningar
1. Förvara enheten på ett svalt ställe.
2. Sänk inte ned enheten i vatten eller annan vätska.
3. Använd inte enheten om det åskar.
4. Använd inte enheten om den har skadats på något sätt.
5. Använd inte enheten om den inte fungerar som den ska.
6. Sätt inte in föremål inuti enheten och täck inte dess öppningar.
7. Använd endast AC-adaptern som medföljer spelet.
8. Sluta använda enheten om AC-adaptern eller AV-kabeln har skadats eller är sönder.
9. Rengör endast enheten med en mjuk, torr trasa. Använd inte kemiska rengöringsmedel.

När du spelar
1. Placera enheten på en stadig, plan inomhusyta som är fri från vibrationer och långt bort från värme och vatten.
2. Se till att golvet är torrt och inte halt.
3. Kontrollera att du har tillräckligt med utrymme och att det inte finns några hinder, möbler eller lampor i spelområdet som det är lätt att snubbla över, tippa omkull eller skada.
4. Det rekommenderas att du står cirka 1,8 meter från tv:n med minst 1,5 meters fritt utrymme kring dig.
5. Se till att du är barfota när du använder enheten. Om du använder skor eller strumpor kan du skada dig själv.
6. Låt inte andra personer, husdjur eller barn gå in i spelområdet.
7. Använd den inte med blöta händer.
8. Du ska inte dricka och/eller äta under träning. Detta kan leda till olyckor, person- eller materialskador.

TV-skärm
1. Spela inte under längre tidsperioder – speciellt inte på vanliga äldre TV-apparater. Det finns risk för att TV-skärmen skadas genom att fasta bilder bränns in.
2. Kontakta tillverkaren av TV:n om du har några frågor. ARCTIC COOLING kan inte hållas ansvarig för skador på TV:n.

Om du inte uppfyller ovanstående kan detta leda till person- eller materialskada.

Funktionsdiagram

Konsol
1. AV-kabel Sätt i de 3 kontakterna i AV-ingångarna på TV:n

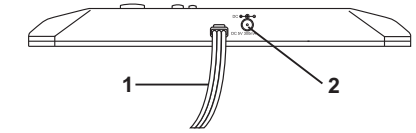
2. DC-ingång
Anslut till AC-adaptern

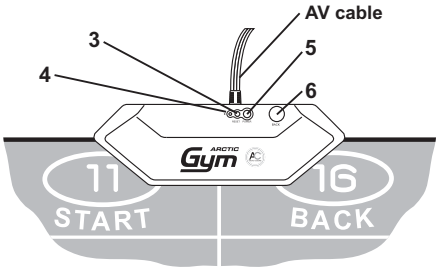
3. Återställningsknapp
Starta om enheten

4. Strömindikator

5. Huvudströmbrytare
Slår på och av enheten

6. Bakåtknapp
Gå tillbaka till föregående meny





Interaktiv matta
1. Tryckkuddar
Detekterar kroppens position och rörelse

2. Startkudde
Bekräfta menyval och starta spelet

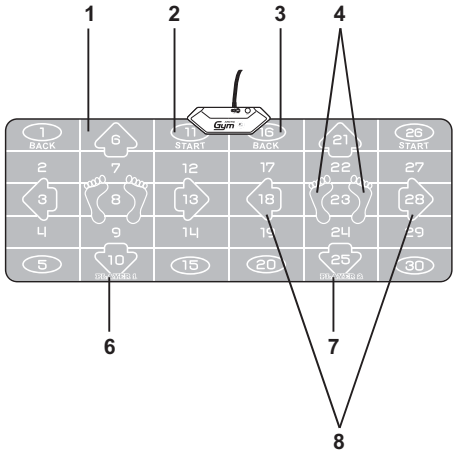
3. Bakåtkudde
Gå tillbaka till föregående meny

4. Fotkuddar
Använd till löpningsspel

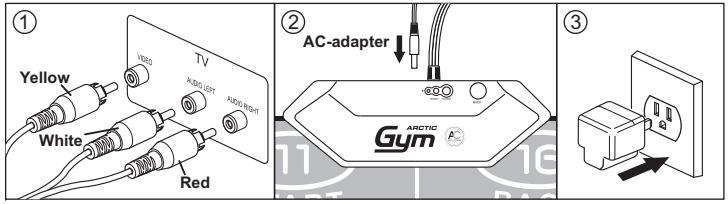
5. Riktningskuddar
Används för dans och friidrott

6. Spelare 1

7. Spelare 2



Inställningar ARCTIC GYM



4. Slå på enheten och TV:n och leta efter AV-kanalen. Om du inte kan hitta kanalen, se TV:ns bruksanvisning.

Spellista
Ladda ned spelmanualen för ARCTIC GYM på arcticgym.arctic-cooling.com

Garanti
ARCTIC GYM har en begränsad garanti på två år.

Mer information om ARCTIC COOLING
Besök www.arctic-cooling.com för information om ARCTIC GYM.

Obsah balení

- Podložka ARCTIC GYM s kabely RCA x 1
- AC / DC adaptér x 1
- Návod k použití x 1

Informace pro bezpečnost a ochranu zdrav

Zdraví

1. Cvičen pro zahřívání jsou důležitá. Před použitím ověřte, zda jste zdraví.
2. Pokud cítíte jakékoli onemocnění, vyhledejte lékařskou pomoc, než zařízení použijete.
3. Pozor na příliš dlouhé hraní. Každou hodinu 10 až 15 minut odpoč vejte, abyste předešli záchvatům, zraněním z opakovaných pohybů či nav ě zraku.
4. Nepoužívejte přístroj pod vlivem alkoholu nebo léků.
5. Každý člověk, který prodělal záchvaty, ztráty vědomí či jiné příznaky související s epileptickým stavem, by měl před použitím přístroje kontaktovat lékaře.
6. Přestaňte hrát, pokud:

a. máte unavené či bolavé ruce, paže, oči, z p ětí při hře;
b. cítíte příznaky jako mravenčen , otupělost, pálení nebo ztuhlost atd;
c. příznaky křeč , pozměněného vidění, chvění oč nebo svalů, ztráta vědomí, nedobrovolné pohyby, dezorientace nebo duševní zmatení.

7. Vyhledejte lékaře, pokud máte výše uvedené příznaky či jiné příznaky i po ukončen hry.

Těhotenství a zdravotní stavy

Kontaktujte lékaře před použitím, pokud:

1. jste nebo můžete být těhotná;
2. trpíte potížemi se srdcem, zády, klouby, dýcháním či jiné ortopedické problémy, vysok krevn tlak, cukrovka, srdečn stavy a vysok tlak;
3. jste dostali pokyny omezit tělesnou aktivitu.

Instructions for parents / guardians

1. Dohled dospělé osoby je nezbytný, pokud tento přístroj má používat dítě a/nebo kdokoli s omezenou tělesnou, smyslovou či duševn schopnost .
2. Nenech vejte p řístroj v dosahu malých dětí.

Bezpečnost a upozornění

1. Uchovávejte přístroj na chladném místě.
2. Neponořujte přístroj do vody ani jiné kapaliny.
3. Nepoužívejte přístroj při bouři.
4. Nepoužívejte přístroj, pokud byl jakkoli poškozen.
5. Nepoužívejte přístroj po závadě.
6. Nevkládejte předměty do přístroje a nezakrývejte otvory.
7. Používejte adaptér AC dodávaný s herní sadou.
8. Přestaňte používat přístroj, pokud je AC/DC adaptér nebo AV kabel poškozený či rozbit .
9. Přístroj čistěte jen měkkým suchým hadříkem. Nepoužívejte chemické čistic prostředky.

Během hry

1. Umístěte přístroj na pevnou, plochou desku uvnitř bez vibrací a mimo zdroje tepla a vody.
2. Zkontrolujte, zda je podlaha suchá, nesmekavá.
3. Zkontrolujte, zda máte dostatek místa a v prostoru hry nejsou žádné překážky, nábytek ani stropní svítidla, přes něž byste mohli spadnout, zakopnout nebo je poškodit.
4. Doporučujeme v m st t cca 1,8 metru od televizoru, kolem sebe v žd mějte minimálně 1,5 metru volného místa.
5. Přístroj používejte pouze naboso. Používání ponožek nebo bot může vést ke zraněním.
6. Nedovolte jiným lidem, zvířatům a dětem vstupovat do oblasti her.
7. Nepoužívejte s mokrýma rukama.
8. Při cvičen nepijte a/nebo nejezte. Můžete tím způsobit nehody, zranění nebo poškození přístroje.

Televizní obrazovka

1. Nehrajte příliš dlouhou dobu - zejména ne na běžných televizorech CRT. Hrozí poškození obrazovky vlivem "vypálení" stacionárních obrázků.
2. V případě dotazů kontaktujte výrobce televizoru. Společnost ARCTIC COOLING nenese ž dnou odpov ědnost za poškození vašeho televizoru.

Nedodržením výše uvedených pokynů může dojít ke zraněním nebo poškození majetku.

Funkčn schéma

Konzola

1. AV kabel Zasuňte 3 konektory do vstupních portů AV vašeho televizoru

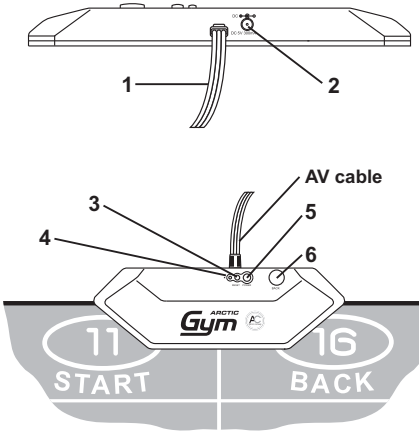
2. DC vstup
Připojte k AC adaptéru

3. Tlač tko resetov n
Restartujte přístroj

4. LED napájení

5. Spínač
Zapne a vypne přístroj

6. Tlač tko zpět
Zpět na předchozí nabídku



Interaktivní podložka
1. Tlakové podložky
Detekují polohu a pohyb vašeho těla

2. Výchozí podložka
Potvrďte volbu nabídky a spusťte hru

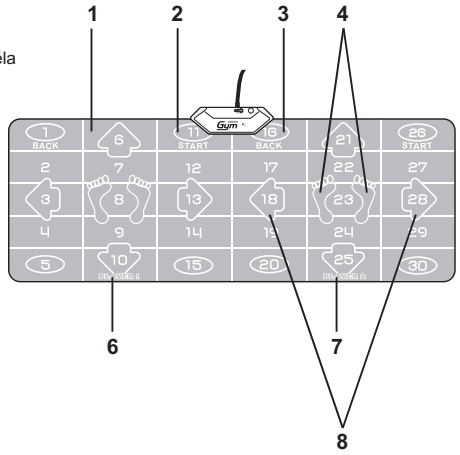
3. Podložka zpět
Návrat na předchozí nabídku

4. Podložky pod chodidla
Pro použití s hrami na běh

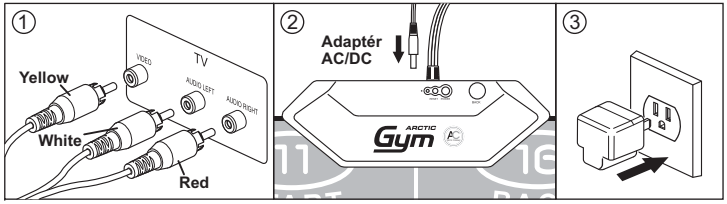
5. Směrové podložky
Pro použití s hrami na tanec a atletiku

6. Hráč 1

7. Hr č 2



Nastavení ARCTIC GYM



4. Zapněte přístroj a televizor a vyhledejte kanál AV. Pokud kanál nemůžete najít, postupujte podle návodu k televizoru.

Seznam her
Stáhněte si návod ke hrám ARCTIC GYM na adrese arcticgym.arctic-cooling.com

Záruka
ARCTIC GYM se dodává s 2-letou omezenou zárukou.

Další informace o ARCTIC COOLING
Na adrese www.arctic-cooling.com najdete informace o ARCTIC GYM.

Inhalt der Packung
- ARCTIC GYM-Matte mit RCA-Kabeln x 1
- AC/DC-Adapter x 1
- Bedienungsanleitung x 1

Informazioni per la salute e la sicurezza

Per la salute
1. È necessario eseguire esercizi di riscaldamento. Assicurarsi di essere in buone condizioni di salute prima di utilizzare l'apparecchio.
2. Consultare il medico prima di utilizzare l'apparecchio se sono presenti particolari patologie.
3. Evitare di giocare troppo a lungo. Fare una pausa ogni 10-15 minuti per scongiurare il rischio di convulsioni, lesioni da movimenti ripetitivi o affaticamento della vista.
4. Non utilizzare l'apparecchio se si è sotto l'effetto di alcol o farmaci.
5. In caso di pregressi episodi di convulsioni, perdita di coscienza o di altri sintomi connessi a uno stato epilettico, consultare il medico prima d'iniziare a giocare.
6. Smettere di giocare se:
a. si avvertono stanchezza o bruciore alle braccia, agli occhi, alle mani o ai polsi durante il gioco;
b. compaiono sintomi quali formicolii, offuscamento visivo, sensazione di bruciore o rigidità ecc.;
c. compaiono sintomi convulsivi, visione alterata, spasmi oculari o muscolari, perdita di coscienza, movimenti involontari, disorientamento o confusione mentale.
7. Rivolgersi al medico se i malesseri suelencati o altri sintomi persistono dopo il gioco.

Gravidanza e malattie
Consultare il medico prima di utilizzare l'apparecchio nei casi seguenti:
1. stato di gravidanza, accertato o sospetto;
2. patologie cardiache, lombari, articolari, respiratorie o altre affezioni ortopediche, pressione alta, diabete, affezioni a carico del cuore e ipertensione;
3. prescrizione medica che impone di limitare l'attività fisica.

Istruzioni per i genitori e/o i tutori
1. È necessaria la presenza di un adulto ogni volta che l'apparecchio venga utilizzato dai bambini o da persone con ridotte abilità fisiche, sensoriali o mentali.
2. Non lasciare l'apparecchio alla portata dei bambini.

Avvertenze per la sicurezza
1. Collocare l'apparecchio in un luogo fresco.
2. Non immergere l'apparecchio in acqua o in altri liquidi.
3. Non utilizzare l'apparecchio durante i temporali.
4. Non utilizzare l'apparecchio se è danneggiato.
5. Non riutilizzare l'apparecchio se si è verificata un'anomalia.
6. Non inserire oggetti nelle feritoie dell'apparecchio, né coprirle.
7. Utilizzare esclusivamente l'adattatore CA in dotazione con il set di gioco.
8. Non utilizzare l'adattatore CA o il cavo Audio/Video se sono danneggiati o rotti.
9. Pulire l'apparecchio esclusivamente con un panno morbido e asciutto. Non utilizzare detergenti chimici.

Durante il gioco
1. Collocare l'apparecchio su una superficie integra e piana, al chiuso, non soggetta a vibrazioni e lontana da fonti di calore e da sorgenti idriche.
2. Assicurarsi che il pavimento sia asciutto e, quindi, non scivoloso.
3. Assicurarsi che nell'area di gioco vi sia spazio sufficiente e libero da ostacoli, arredi o sistemi d'illuminazione sopraelevati contro cui si potrebbe inciampare, urtare o ferirsi.
4. Si raccomanda di mantenere sempre una distanza di circa 1,8 metri dall'apparecchio TV, con uno spazio libero intorno di almeno 1,5 metri.
5. Utilizzare l'apparecchio esclusivamente a piedi scalzi. Indossare calzini o scarpe può causare lesioni.
6. Non permettere a persone, animali e bambini di sostare nell'area di gioco.
7. Non utilizzare l'apparecchio con le mani bagnate.
8. Non bere e/o mangiare durante l'allenamento. Ciò potrebbe causare infortuni o lesioni ai giocatori o danni all'apparecchio.

Schermo TV
1. Evitare di giocare troppo a lungo, soprattutto con i normali apparecchi TV CRT. Ciò potrebbe determinare danni allo schermo TV causati dal "burn-in" di fermi immagine troppo prolungati.
2. Per eventuali domande contattare il proprio fabbricante di apparecchi TV. ARCTIC COOLING declina qualsiasi responsabilità per danni al proprio apparecchio TV.

La mancata osservanza di una delle suelencate avvertenze potrebbe causare infortuni ai giocatori o danni all'apparecchio.

Schema delle funzioni

Console
1. Cavo Audio/Video Inserire i 3 spinotti nelle porte in ingresso AV del proprio apparecchio TV

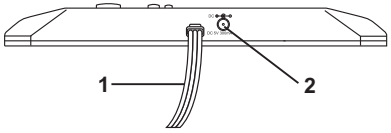
2. Ingresso CC
Effettuare il collegamento all'adattatore CA

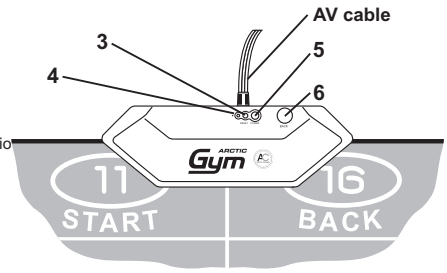
3. Tasto reset
Riavviare l'apparecchio

4. LED di alimentazione

5. Tasto di accensione/spegnimento
Commutatore ON /OFF dell'apparecchio

6. Tasto di indietro
Per tornare al menu precedente





Pedana interattiva
1. Tappetini di pressione
Per rilevare la posizione e i movimenti del corpo

2. Tappetino di avvio
Per confermare il menu selezionato e avviare il gioco

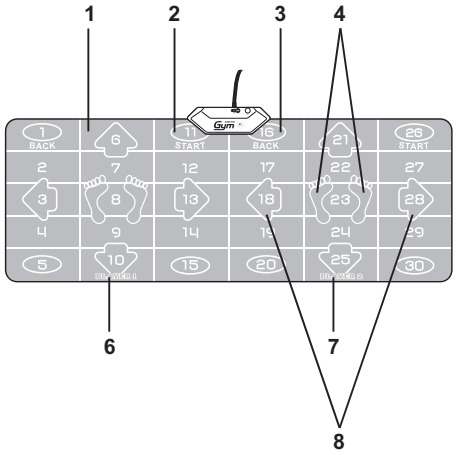
3. Tappetino di indietro
Per tornare al menu precedente

4. Tappetini per i piedi
Da utilizzare per le corse

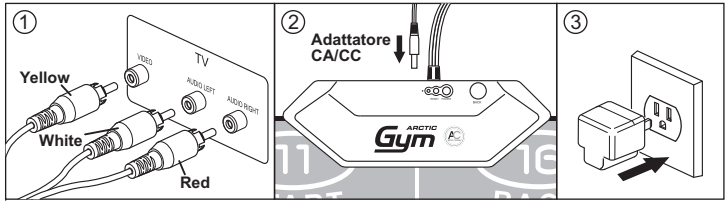
5. Tappetini direzionali
Da utilizzare per i balli e i giochi di atletica

6. Giocatore 1

7. Giocatore 2



Configurazione di ARCTIC GYM



4. Accendere la console e l'apparecchio TV ed eseguire la ricerca del canale AV. Se non si riesce a trovare il canale, consultare il manuale d'uso del proprio apparecchio TV.

Lista dei giochi
Scaricare il manuale dei giochi ARCTIC GYM dal sito arcticgym.arctic-cooling.com

Garanzia
La console ARCTIC GYM è corredata di una garanzia di 2 anni.

Per saperne di più su ARCTIC COOLING
Per maggiori informazioni sulla console ARCTIC GYM visitare il sito www.arctic-cooling.com.

Zawartość opakowania

- Mata ARCTIC GYM z przewodami typu RCA x 1
- Zasilacz x 1
- Instrukcja obsługi x 1

Bezpieczeństwo użycia

Ochrona zdrowia

1. Przed użyciem należy przeprowadzić rozgrzewkę. Warunkiem korzystania z produktu jest dobry stan zdrowia.
2. Osoby cierpiące na jakiekolwiek dolegliwości powinny przed użyciem zasięgnąć porady lekarza.
3. Nie należy nadmiernie przedłużać czasu gry. Co godzinę należy przerywać grę na 10 do 15 minut, aby uniknąć nasilenia objawów chorób, urazów lub nadwyrężenia oczu.
4. Nie należy korzystać z produktu pod wpływem alkoholu albo leków.
5. Każdy, kto w przeszłości doznawał ataków epilepsji, utraty świadomości lub innych potencjalnych objawów epilepsji, przed korzystaniem z produktu powinien zasięgnąć porady lekarza.
6. Należy zaprzestać korzystania z gry w poniższych okolicznościach:

a. Jeśli w trakcie gry ramiona, oczy, dłonie lub nadgarstki zaczną odczuwać objawy zmęczenia lub bólu.
b. W razie wystąpienia takich objawów, jak mrowienie, drętwienie, pieczenie, sztywnienie itp.
c. W razie wystąpienia konwulsji, zmian widzenia, tików oczu, skurczów mięśni, utraty świadomości, nieumyślnych drygów, utraty orientacji lub zaburzeń myślenia.

7. Jeśli po korzystaniu z gry występują te lub inne objawy, należy zasięgnąć porady lekarza.

Okres ciąży i choroby przewlekłe

W następującej sytuacji przed korzystaniem z gry należy zasięgnąć porady lekarza:

1. Ciąża lub podejrzenie ciąży.
2. Przewlekłe choroby serca, kręgosłupa, schorzenia stawów, inne schorzenia ortopedyczne lub dotyczące dróg oddechowych, nadciśnienie, cukrzyca lub niedociśnienie.
3. Lekarskie wskazanie ograniczania aktywności fizycznej.

Informacje dla rodziców i opiekunów

1. Dzieci oraz osoby z ograniczeniami sprawności ruchowej, sensorycznej lub umysłowej podczas korzystania z tego produktu powinny znajdować się pod stałą kontrolą dorosłych opiekunów.
2. Nie pozostawiać urządzenia w zasięgu małych dzieci.

Bezpieczeństwo użycia i ostrzeżenia

1. Produkt należy przechowywać w chłodnym miejscu.
2. Nie należy zanurzać produktu w wodzie ani w żadnym innym płynie.
3. Nie należy korzystać z produktu podczas burzy z piorunami.
4. Nie należy korzystać z produktu, jeśli został w jakikolwiek sposób uszkodzony.
5. Nie należy korzystać z produktu, jeśli uległ awarii.
6. Nie należy wtykać żadnych przedmiotów w otwory w obudowie urządzenia ani zakrywać tych otworów.
7. Należy korzystać wyłącznie z zasilacza, który został dołączony do urządzenia.
8. W razie uszkodzenia zasilacza lub naderwania kabla zasilającego lub sygnałowego AV, należy bezzwłocznie zaprzestać korzystania z produktu.
9. Urządzenie należy czyścić wyłącznie miękką i suchą ścierką. Nie należy używać do tego celu chemicznych środków czyszczących.

Zalecenia podczas gry

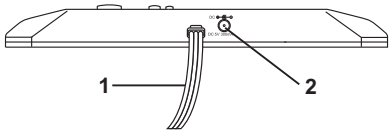
1. Urządzenie należy rozłożyć na twardej, płaskiej powierzchni w pomieszczeniu, z dala od źródeł drgań i źródeł ciepła i pozbawionym wilgoci.
2. Podłoga powinna być sucha i nieśliska.
3. Należy zadbać o dostateczną ilość miejsca oraz usunąć wszelkie przeszkody, meble i zwisające nisko lampy, aby uniknąć ryzyka potknięcia, uderzenia lub uszkodzenia sprzętów.
4. Odległość od telewizora powinna przez cały czas wynosić około 1,8 metra, a odległość od wszelkich innych sprzętów dookoła przynajmniej 1,5 metra.
5. Z urządzenia należy korzystać wyłącznie boso. Korzystanie w obuwiu lub skarpetkach stwarza ryzyko wypadków.
6. Nie należy zezwalać innym osobom, zwierzętom domowym ani dzieciom przebywać w pobliżu osoby grającej.
7. Nie korzystać z urządzenia, mając mokre dłonie.
8. Podczas gry nie należy spożywać posiłków ani napojów. Stwarza to ryzyko wypadków, obrażeń lub uszkodzenia sprzętu.

Ekran telewizyjny

1. Nie należy nadmiernie wydłużać czasu gry – zwłaszcza z użyciem telewizorów kineskopowych. Istnieje ryzyko uszkodzenia ekranów telewizyjnych przez utrwalenie powidoku długo wyświetlanych obrazów.
2. Dodatkowe informacje na ten temat można uzyskać u producenta posiadanego telewizora. Firma ARCTIC COOLING nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia telewizorów.

Nieprzestrzeganie powyższych zasad może być przyczyną obrażeń ciała lub uszkodzenia sprzętu.

Schemat funkcji



Konsola

1. Przewód połączeniowy Włóż 3 wtyczki do wejść AV telewizora.

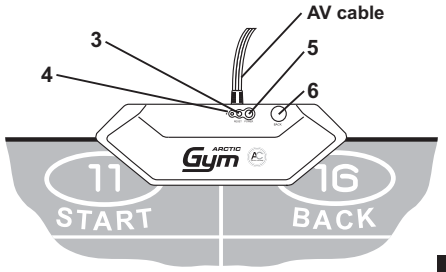
2. Gniazdo zasilania
Podłącz przewód zasilacza

3. Przycisk Reset
Ponowne uruchomienie urządzenia

4. Dioda zasilania

5. Przycisk zasilania
Włączanie i wyłączanie urządzenia

6. Przycisk Wstecz
Powrót do poprzedniego menu



Mata interakcyjna
1. Pola wrażliwe na nacisk
Wykrywają ruchy i położenie ciała

2. Pole startowe
Potwierdzanie wyboru opcji z menu i uruchomienie gry

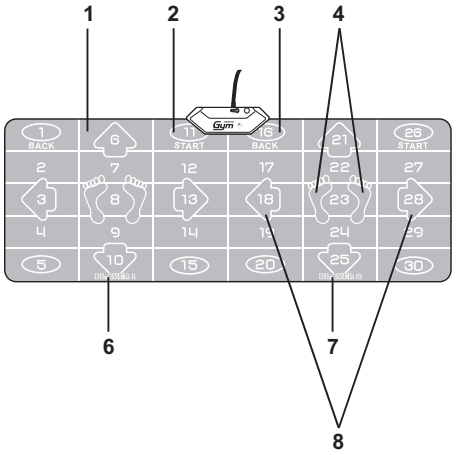
3. Pole powrotu
Powrót do poprzedniego menu

4. Pola na stopy
Do użycia w grach z bieganiem

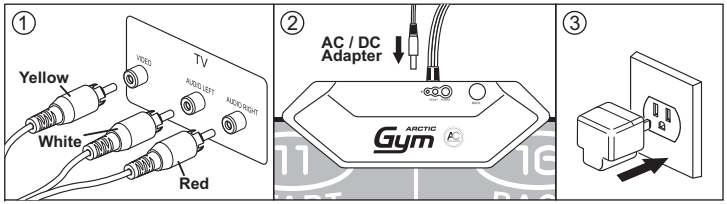
5. Pola kierunkowe
Do użycia w grach tanecznych i gimnastycznych

6. Gracz 1

7. Gracz 2



Uruchomienie maty ARCTIC GYM



4. Włącz urządzenie i telewizor i wyszukaj odpowiedni kanał AV, na którym będzie wyświetlany obraz z gry. W razie trudności z odszukaniem kanału skorzystaj z instrukcji obsługi telewizora.

Lista gier
Instrukcja gry z użyciem maty ARCTIC GYM jest do pobrania pod adresem arcticgym.arctic-cooling.com

Gwarancja
Mata ARCTIC GYM jest objęta dwuletnią, ograniczoną gwarancją.

Więcej o ARCTIC COOLING
Więcej informacji na temat produktu ARCTIC GYM zawiera strona www.arctic-cooling.com.

De inhoud van dit pakket
- 1 ARCTIC GYM-mat met tulpkabels
- 1 netadapter
- 1 gebruikershandleiding

Gezondheid en veiligheid

Gezondheid
1. Begin altijd met warming-upoefeningen. Gebruik de spelset alleen wanneer uw gezondheid in orde is.
2. Als u gezondheidsproblemen hebt, moet u voor gebruik medisch advies inwinnen.
3. Vermijd overmatig gebruik van de spelset. Neem elk uur tien tot vijftien minuten pauze om epileptische aanvallen, RSI-klachten of vermoeide ogen te voorkomen.
4. Gebruik de spelset niet wanneer u onder invloed van alcohol of medicijnen verkeert.
5. Iedereen die in het verleden te maken heeft gehad met epileptische aanvallen, bewustzijnsverlies of andere symptomen die verband houden met epilepsie, moet voor gebruik een arts raadplegen.
6. In de volgende gevallen moet u stoppen met spelen:
a. Uw armen, ogen, handen of polsen worden moe of voelen pijnlijk aan tijdens het spelen.
b. U voelt symptomen zoals tintelingen, gevoelloosheid, branderigheid of verstijving.
c. U hebt te maken met symptomen zoals stuiptrekkingen, verslechterd zicht, trillingen van ogen of spieren, bewustzijnsverlies, ongecontroleerde bewegingen, desoriëntatie of verwardheid.
7. Raadpleeg uw huisarts wanneer bovenstaande symptomen of andere gezondheidsproblemen zich na het spelen blijven voordoen.

Zwangerschap en gezondheidsproblemen
Raadpleeg in de volgende gevallen uw huisarts, voordat u de spelset gaat gebruiken:
1. U bent zwanger of u bent mogelijk zwanger.
2. U hebt hartklachten, rugklachten, gewrichtsklachten, ademhalingsklachten, orthopedische klachten, hoge bloeddruk of diabetes.
3. U hebt van een arts het advies gekregen uw lichamelijke inspanningen te beperken.

Instructies voor ouders en/of verzorgers
1. Als de spelset wordt gebruikt door kinderen of door iemand met lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke beperkingen, is altijd toezicht van een volwassene vereist.
2. Bewaar de spelset buiten bereik van kleine kinderen.

Veiligheid en waarschuwingen
1. Zorg dat de spelset op een koele plaats staat.
2. Dompel de spelset niet onder in water of in een andere vloeistof.
3. Gebruik de spelset niet als het onweert.
4. Gebruik de spelset niet als deze op enigerlei wijze is beschadigd.
5. Gebruik de spelset niet na een storing.
6. Stop geen voorwerpen in de openingen van de behuizing van de spelset.
7. Gebruik uitsluitend de netadapter die met de spelset is meegeleverd.
8. Gebruik de netadapter of de AV-kabel niet meer als deze is beschadigd of gebarsten.
9. Maak de spelset uitsluitend schoon met een zachte, droge doek. Gebruik geen chemische schoonmaakmiddelen.

Tijdens het spelen

1. Plaats de spelset binnenshuis op een stevige, vlakke ondergrond die vrij is van trillingen en zorg dat de spelset niet blootstaat aan hitte of vocht.
2. Zorg dat de vloer droog is en dat u niet makkelijk uitglijdt.
3. Zorg dat u voldoende speelruimte hebt en dat er zich geen obstakels, meubels of plafondlampen in de buurt bevinden die kunnen omvallen, waar u tegen aan kunt stoten of die beschadigd kunnen raken.
4. We raden u aan om ongeveer 1,8 meter van de tv te gaan staan en te zorgen dat u ten minste 1,5 meter vrije ruimte om u heen hebt.
5. Gebruik de spelset alleen als u op blote voeten bent. Het dragen van sokken of schoenen kan leiden tot blessures.
6. Zorg dat andere mensen, huisdieren en kinderen zich niet in uw speelruimte bevinden.
7. Gebruik de spelset niet als u natte handen hebt.
8. Eet of drink niet tijdens het trainen. Dit kan leiden tot ongevallen en blessures en tot beschadiging van de spelset.

Tv-scherm

1. Speel niet te lang achter elkaar, met name niet als u gebruikmaakt van een gewone beeldbuis-tv. Een beeldbuis-tv kan beschadigd raken door het 'inbranden' van stilstaande beelden.
2. Neem zo nodig contact op met de fabrikant van de tv voor meer informatie. ARCTIC COOLING is niet aansprakelijk voor enige schade aan uw tv.

Als u niet handelt volgens de hierboven vermelde instructies, kan dat leiden tot letsel of beschadiging van eigendommen..

Overzicht van de functies

Console

1. AV-kabel
Sluit de drie tulpstekkers aan op de AV-ingangen van uw tv

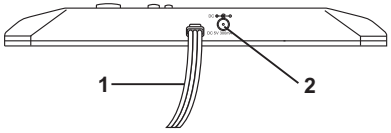
2. Ingang gelijkstroom
Aansluiten op de netadapter

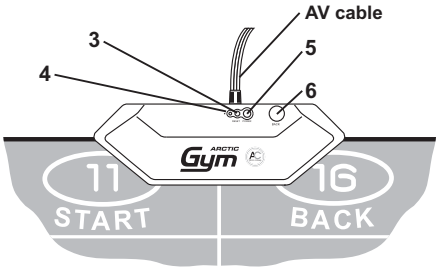
3. RESET-knop
De spelset opnieuw opstarten

4. Aan/uit-led

5. Aan/uit-knop
De spelset in- of uitschakelen

6. Terugknop
Teruggaan naar het vorige menu





Interactieve mat

1. Drukvakken
Detectie van de stand van uw lichaam en uw bewegingen

2. Startvak
Menuselecties bevestigen en het spel starten

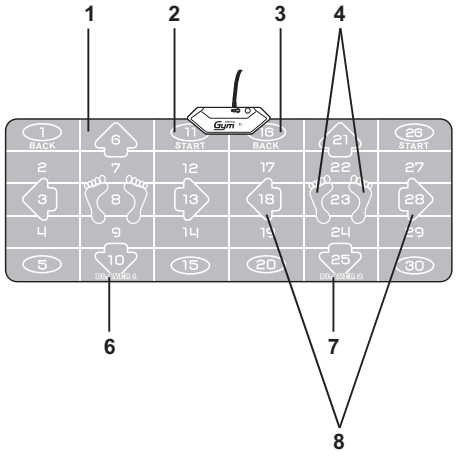
3. Terugvak
Terugkeren naar het vorige menu

4. Voetvakken
Voor hardloopspellen

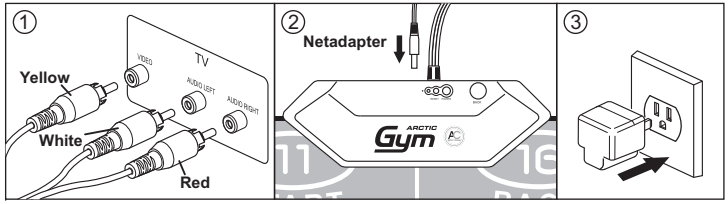
5. Richtingsvakken
Voor dans- en atletiekspellen

6. Speler 1

7. Speler 2



ARCTIC GYM in gebruik nemen



4. Schakel de spelset en de tv in en zoek het AV-kanaal op. Als u het kanaal niet kunt vinden, raadpleegt u de gebruiksaanwijzing van de tv.

Spellijst

Download de spelhandleiding voor ARCTIC GYM via arcticgym.arctic-cooling.com.

Garantie

Voor de ARCTIC GYM geldt een beperkte garantie van twee jaar.

Meer informatie over ARCTIC COOLING

Ga naar www.arctic-cooling.com voor informatie over de ARCTIC GYM.